KURSY KORESPONDENCYJNE GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ROK II 1931 r. ZESZYT 37.



Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.

Prawo przedruku zastrzeżone.

KURSY KORESPONDENCYJNE GOSPODARSTWA DOMOWEGO

PRZY TOW. WYD. „BLUSZCZ"

ROK II ZESZYT 37 1931 r.

REDAKCJA I ADMINISTRACJA WARSZAWA, PLAC ZAMKOWY 9.
SEKRETARJAT REDAKCJI CZYNNY CODZIENNIE, OPRÓCZ NIEDZIEL I ŚWIĄT, OD G. 11-ej DO 1-EJ. TEL. 239-40

WYCHODZI 1-GO I 15-GO KAŻDEGO MIESIĄCA

GRUPA IV. WYKŁAD 5

WSPÓŁCZESNE URZĄDZENIE MIESZKANIA

JADWIGA PRAŻMOWSKA

Meble.

Jak w całem nowoczesnem wnętrzu tak i w meblach obowiązuje logika i prostota. Piękno nowoczesnych mebli polega na harmonijnych proporcjach, efekt osiąga się przez umiejętne wykorzystanie materjału, dobranie słojów i naturalnych barw drzewa, nie zaś przez nalepione na wierzch, obce ozdoby z bronzu. Rzeźbę spotyka się b. rzadko i zawsze traktowaną tak, aby z mebla nie czyniła zbiornika kurzu.

Nowoczesne meble są niskie, gdyż niskie są naogół pokoje dzisiejszych niewielkich mieszkań.

Tak zw. fachowcy t. j. stolarze i sprzedawcy mebli rozróżniają meble stylowe (w tem określeniu mieszczą się wszystkie autentyczne i imitowane style od gdańskich mebli począwszy na simlerowskich skończywszy) i futurystyczne, którą to nazwą obejmują wszystko co wykracza poza dostępny ich zrozumieniu szablon.

Kupując powinniśmy rozróżniać tylko meble wygodne i logiczne od niewygodnych i nielogicznych.

Każda epoka miała meble dostosowane do współczesnych zwyczajów, ubiorów, trybu życia i t. p. Powtarzanie tych form po kilku wiekach, w zmienionych zupełnie zasadniczo warunkach jest absurdem.

Jeśli ktoś dobrze się czuje w otoczeniu form jakie wypracowało życie dawnych pokoleń, niech kolekcjonuje prawdziwe antyki, ale imitowanie tych rzeczy dzisiaj na codzienny użytek tak samo niema sensu, jak używanie w potocznej mowie łaciną lub francuszczyzną przeplatanych zwrotów z 17 lub 18 stulecia, lub jeżdżenie specjalnie skopjowanym ze starych wzorów dyliżansem zamiast koleją.

W typach mebli spotykanych w handlu, niezależnie od stylu znajdujemy cały szereg nonsensów. Tak np. gdy szafa z pałacowej sali bibljotecznej przeszła do przeciętnego mieszkania, trzeba było stworzyć właściwie nowy mebel. Wzięto proporcje z szaf używanych do ubrań i bielizny i wymyślono szafę w której książki na półkach ustawia się w dwa rzędy. Niema człowieka, któryby nie przeklinał tego piekielnego pomysłu szukając w pośpiechu książki w takim drugim rzędzie, a jednak ileż osób kupuje podobne bibljoteczki w takim czy innym stylu.

Bibljoteczka powinna być płaska na jeden rząd książek, innej nie kupujemy za żadną cenę, choćby sprzedający przysięgał że to „ostatnie słowo, prawdziwy styl moderne".

Szafa na ubrania ciągnie z sobą inny nonsens: sakramentalne dwie szuflady na dole. Niedość że bibljoteczka, kredens, bieliźniarka mają półki do samego dołu i trzeba się do nich schylać. Zamiast wykorzystać to, że chociaż ta jedna szafa w której się wiesza suknie nie zmusza do klękania przed sobą, bezmyślni stolarze dodają szuflady na dole, za-

miast dla ewentualnego podwyższenia szafy, jeśli proporcje tego wymagają dać nad drążkiem do sukien półkę na której umieścić można kapelusze, pudełko z rękawiczkami, torebki, etolę i t. p. rzeczy, które się zmienia zależnie od sukni i które ze względu na bezpośredni kontakt z kurzem ulicznym nie powinny przebywać w bieliźniarce co się najczęściej dzieje.

Koncepcja bieliźniarki również wymaga rewizji. Powstała w epoce gdy bieliznę do wyprawy sporządzano tuzinami. Dziś gdy dobrze zaopatrzona kobieta ma pół tuzina cieniutkich kombinacyj, które mieszczą się w kilowem pudełku od czekoladek — bieliźniarka stała się lamusem do wszystkiego. Utrzymuje się na powierzchni życia dzięki dużej lustrzanej tafli na drzwiach.



Powierzchnia nowoczesnego mebla jest gładka bez ozdób przyklejanych i załamań.

Duże lustro jest rzeczą bez której kobieta się nie obejdzie, ale albo trzeba rozwieść je z szafą (choć umieszczenie go na ruchomych drzwiach miało swoje dobre strony) i zamiast dużej szafy na bieliznę stworzyć jakiś nowy, wygodniejszy typ mebla, albo zmienić proporcje bieliźniarki.

Szafy współczesne, o ile wogóle nie są schowane w ścianach, mają formę możliwie prostą, bez gzymsów, i uwieńczeń, przez co są niższe.

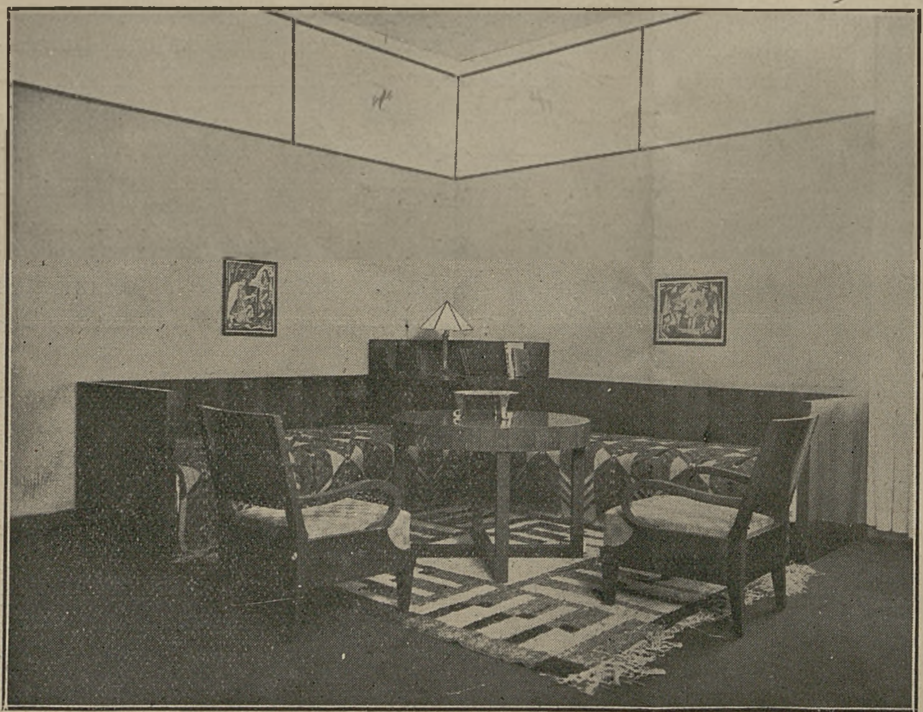
Często bibljoteczki, kredensy i mniejsze szafki są tak niskie że górna ich powierzchnia jest widoczna.

Wykończona jest wtedy równie starannie jak cała powierzchnia mebla i służy do postawienia jakiegoś ładnego kryształu, rzeźby lub ceramiki. Jak dalece taka szafa jest higjeniczniejsza łatwo zrozumieć jeśli przypomnimy sobie dawne niebotyczne szafy, których górna powierzchnia była stale zbiornikiem kurzu naruszanym jedynie podczas wielkanocnych porządków.

Nietylko tandetnych rzeźb i gzymsów ale żadnych bronzowych cyzelowanych ozdób niema na współczesnych meblach. Piękne drzewo w naturalnym kolorze jest tak szlachetnym materjałem, że nie wymaga tego rodzaju maquillage'u.

Jedyną ozdobą jest staranne dobranie słojów drzewa. Dążnością współczesnych meblarzy jest danie drzewu możności wykazania wszystkich swoich naturalnych zalet i wdzięków.

Propagowane obecnie meble lakierowane są praktyczne tylko dla wytwórców, którzy pod warstwą lakieru mogą ukryć gorszy i tańszy materjał. Lakierowanie jest jednak kosztowne, tak, że mebel taki wypada stosunkowo



Łóżka zastępujemy dzisiaj tapczanami o podwójnem zastosowaniu.



Współczesna jadalnia. Projekt. Bukowska (Ład).

snego wyrazu, mimo spotykanych niedociągnięć.

Jako typ użytkowy zajmują specjalne miejsce: są to przedewszystkiem meble przenośne przez swą lekkość, wytrzymałość na wstrząsy i uderzenia przy przenoszeniu, nawet na deszcz.

Są to więc wymarzone meble do ogrodu, na tarasź do przewożenia na letnisko, do hallu, który nie jest miejscem dłuższego przebywania. Nie nadają się natomiast jako umeblowanie bibljoteki, sypialni czy jakiegokolwiek kącika poświęconego odpoczynkowi i kontemplacyjnej pracy, gdyż są denerwujące przez swoje trzeszczenie i hałas spowodowany przesuwaniem zbyt lekkiego mebla przy lada trąceniu.

Meble z rur metalowych są b. ciekawem zagadnieniem dla konstruktora, gdyż jako materjał dają zupełnie nowe, inne niż drzewo możliwości. Muszą się jednak, nie przestając być wygodnym użytkowym meblem, pod względem formy całkowicie wyzwolić z pod sugestji mebli drewnianych, a także nie uwydatniać nadmiernie jednej cechy materjału: sztywności, która dotychczasowym próbom nieraz nadaje dziwnie oschły wygląd. Naogół zagadnienie mebli metalowych nie wyszło jeszcze poza stadjum pierwszych prób.

Trudniejszem jeszcze zadaniem niż urządzenie nowego wnętrza nowemi meblami, będzie pogodzenie mebli różnych epok, o ile posiadamy cenne ich

drogo a łatwo ulega uszkodzeniu. Meble lakierowane na jaskrawe kolory mogą się prędko znudzić i stać wprost nie do zniesienia tak jak jaskrawa ściana i są trudniejsze do sharmonizowania.

Prócz lakierowania specjalnemi lakierami, do kuchni, łazienki, dziecinnego i służbowego pokoju używa się mebli malowanych, które można samemu „Lustroliną“ odnowić w razie zniszczenia.

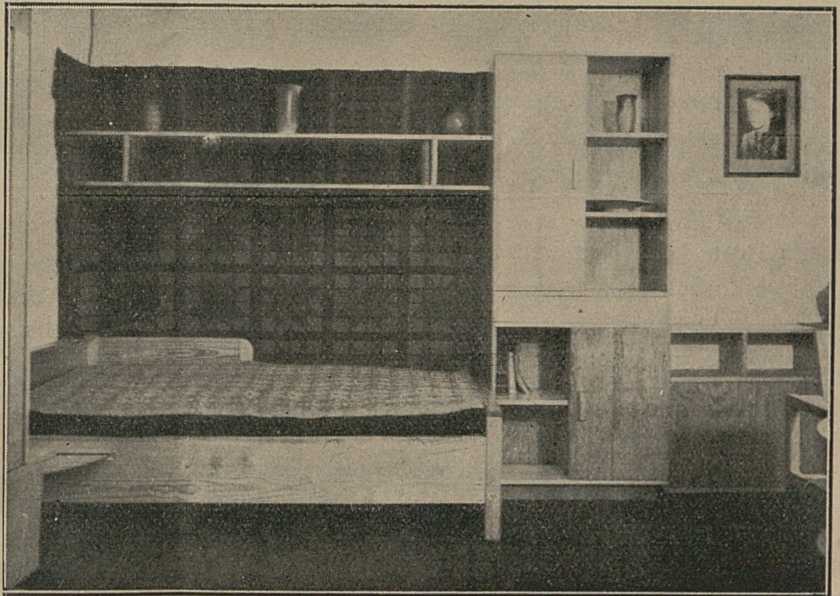
Ma to tę wygodną stronę, że meble takie można myć, co we wszystkich wyżej wymienionych wypadkach jest b. ważne.

Istnieją próby osiągnięcia w meblarstwie lepszych pod względem taniości i wygody wyników przez użycie innych materjałów i zastosowanie innej techniki. Do takich prób należą 1) meble gięte (drzewo użyte jako materjał lecz obrabiane i łączone zupełnie inną techniką; 2) meble trzcinowe i wiklinowe, 3) meble z rur metalowych.

Meble gięte, pod względem technicznym łatwo nadające się do produkcji masowej nie zdobyły się jeszcze na własny artystyczny wyraz. Są to dopiero nieśmiałe obietnice technicznych możliwości, czekających na artystę, który je zrozumie i wykorzysta.

W obecnem swem stadjum, w estetycznie urządzonem wnętrzu nie można ich jeszcze brać pod uwagę.

Meble trzcinowe i wiklinowe, w dużej części swej produkcji weszły na właściwą drogę i mają dużo wła-



Pokój mieszkalny w sośnie polerowanej. Projekt. Cz. Knothe (Ład).

okazy. Niektóre style, np. spokojne biedermeierowskie meble zupełnie dobrze dają się pogodzić ze współczesnemi tkaninami i kilimami, z tapczanem i poduszkami.

Dobre meble różnych epok najczęściej dadzą się jakoś pogodzić. Najpewniejszym sposobem, o ile takich zabytkowych mebli w jednym stylu nie starczy na umeblowanie całego pokoju, będzie zestawianie ich w pewne grupy, związane jeszcze położonym pod nie dywanem lub zawieszoną na ścianę tkaniną.

Takie zestawianie wnętrza wymaga naturalnie dużego smaku i wyrobienia i recepty gwarantującej rezultat absolutnie podać nie można.

Przed jednem tylko ostrzec można bezwzględnie: przed dorabianiem garniturów do kilku sztuk posiadanych mebli, choćby to były najlepsze w świecie rzeczy.

Jeżeli jednak odziedziczyliśmy meble nie rzeczywiście cenne, lecz jakąś tandetnie rzeźbioną imitację hebanu krytą gniecionym pluszem wtedy nie starajmy się już niczem ich ratować, gdyż wszelki trud będzie stracony.

Najlepiej skazać je na wygnanie i to możliwie jaknajprędzej.

GRUPA IX. WYKŁAD 5.

KUCHNIA WYKIWNTNA

PANI ELŻBIETA

Ryby gorące i zimne.

Do niedawna panowało przekonanie, że ryba w wykwintniejszym obiedzie a nawet kolacji nie może być podana inaczej, niż na gorąco. Pojęcie to, jak zresztą wiele innych, ostatnimi czasy podległo rewizji.

Złożyły się na to, nietylko coraz mniejsza ilość i mniejsza umiejętność służby domowej, zmuszająca same panie do częstego przebywania w kuchni — a gorąca ryba wymaga wielkiej umiejętności wyjęcia z wody i ułożenia na półmisku, co przy gościach zasiadających u stołu w sali jadalnej uniemożliwia asystencję gospodyni przy tych czynnościach, lecz i względy czysto smakowe, gastronomiczne.

Zimna ryba pomiędzy gorącą zupą lub sztukamięsą i gorącem pieczystem odświeża smak i bardziej urozmaica biesiadę niż gorąca.

Nie chcę przez to wcale powiedzieć, aby ryby gorące nie były wybornemi daniami, zawsze wysoko przez smakoszów cenionemi, lecz tylko że nie są one niezbędne i że naprzykład łosoś lub sandacz w majonezie nic nie jest mniej smaczny, ani mniej elegancki od takiegoż łososia lub sandacza z sosem rakowym lub pieczarkowym.

Ryby na gorąco przeważnie podajemy w całości i to gotowane. Ryby smażone pozostawiając codziennej gospodarskiej kuchni. Wyjątek stanowią tutaj obiady postne składające się z samych ryb, gdzie ryby muszą figurować jako pieczyste.

Pozatem są pewne dania z ryb specjalnie nadających się tylko do smażenia, które mogą figurować i w wykwintnych jadłospisach, szczególniej śniadaniowych jako to naprzykład: flądry — które tylko smażone są smaczne, sielawy augustowskie — najdelikatniejsze z naszych ryb słodkowodnych — karasie smażone i następnie podduszone w śmietanie — rozkosz podniebienia polskich smakoszów. Z dużych ryb: sandaczy i szczupaków robi się wykwintną potrawę, zwaną „Orly", która się składa z cieniuchnych pasków krajanych z ryby, panjerowanych w mące, jajku i bułeczce i smażonych na wrzącym szmalcu, oliwie lub fryturze jak pączki. Ryba się skręca w wiórki, te wiórki ułożone w piramidę, obłożone ćwiartkami cytryny i ubrane zieleninką, stanowią danie tak smaczne i eleganckie, że mogą figurować w najbardziej wyszukanym jadłospisie.

Jeżeli mówimy o rybach gotowanych w całości, należy specjalnie wspomnieć o szczupaku, który u nas niesłusznie tak wysoko jest ceniony. Jest to ryba o mięsie chudem i dosyć pospolitem. Nabiera ona dobrego smaku dopiero po zafaszerowaniu po żydowsku. Jest sporo sposobów takiego faszerowania, zawsze jednak podstawą udania się manipulacji jest doskonałe usiekanie ryby, duży dodatek cebuli i doskonałe wyrobienie nadzienia. Rybę taką żydzi, wielcy mistrze w jej przyrządzaniu, zawsze gotują. Polskie kucharki i kucharze owijają takiego szczupaka w plastry słoniny i pieką go pod blachą, polewając gęstą śmietaną. Rezultat tej

zmiany jest nadzwyczajny, ryba taka jest wyborna.

Podajemy w całości: łososia, karpia, sandacza, śliza czyli rzecznego łososia białego, duże sigi i t. p. W dzwonach dużych paru i więcej kilowych jesiotra i suma, w dzwonach mniejszych węgorza.

Rybę gotuje sęi w specjalnej wanience podłużnej, zaopatrzonej w środku w rodzaj ruchomego durszlaka, z którym ją wyjmujemy po ugotowaniu i ostrożnie z niego przesuwamy na obok postawiony półmisek. Prędko i zręcznie, aby nie uszkodzić mięsa, zdejmujemy z ryby skórę. Gorące ryby zwykle podajemy obłożone ugotowanemi na parze kartoflami i ubrane tylko sałatką i pietruszeczką, wszelkie liczne i skomplikowane garnitury pozostawiając do ryb zimnych. Długie, pracowite garnitury nie są odpowiednie do ryb gorących, gdyż zabierają wiele czasu a ryba powinna być podana natychmiast po wyjęciu z wody aby nie stygła i nie obsychała.

Wszelkie sosy, o których będę mówiła oddzielnie podaję się do ryby w sosjerkach. Samą rybę można zresztą jeszcze posypać siekaną zieloną pietruszeczką, sandacza grubo siekanem jajkiem, łososia rakowemi szyjkami, jednak czem mniej ozdób tem lepiej.

Ryba powinna wzbudzać apetyt swym rozmiarem, wyglądem i aromatem odpowiednio zaprawionego smaku w którym się gotowała. Ryby na gorąco nigdy się nie kraje przed podaniem, sami biesiadnicy ją nabierają specjalnymi, srebrnymi łopatkami i grabkami. Wyjątek stanowi jeden węgorz, który nie dałby się w całości ułożyć wzdłuż na półmisku, a ułożony wkrąg robi niemiłe wrażenie węża.

Ryby smażone przed podaniem osączamy z tłuszczu na bibule i układamy dopiero wtedy na półmisku.

Do smażenia używamy frytury, szmalcu, masła lub oliwy. Ponieważ masło łatwo się przypala, smażąc na niem rybę należy dodać łyżkę lub dwie dobrej oliwy. Smaku to nie zmieni a od przypalenia ochroni. Ryby smażone podajemy zawsze z ćwiartkami cytryny, czasem z plasterkami lub kulkami śmietankowego lub sardelowego masła Można też do nich podać czysty sos pomidorowy. O ile cały obiad jest postny — rybny, do ryby figurującej jako pieczyste można podać wszelkiego rodzaju zielone sałaty zaprawione oliwą i cytryną lub winnym octem.

Do eleganckich gorących dań rybnych zaliczamy ryby zapiekane „au gratin". Oczyszczoną rybę układa się na ogniotrwałym, najładniej metalowym półmisku wysmarowanym masłem. Smaruje po wierzchu masłem, posypuje pieczarkami i cebulką przesmażoną, bułeczką, ostrym serem, znów skropić masłem i nakoniec zapiec w piecu. Do takiej ryby sosu się nie podaje a tylko ćwiartki cytryny i czasem kulki śmietankowego masła. Półmisek, po wyjęciu z pieca można prędko przybrać zieleninką.

Wykwintne w smaku, eleganckie w podaniu, ogromnie podzielne i łatwe do jedzenia są wszelkie budynie z ryb, zwane z francuska rozmaicie: matelotte, turban i t. p. Robią się one wszystkie z ryby siekanej, gotowanej lub surowej, przyrządzonej jak na kotlety, bądź z bułeczką tartą, bądź na podstawie zaprażki maślanej. Ich smak jest zależny od ilości jaj użytych, dokładności wyrobienia masy, dobrego ubicia białek na bardzo sztywną pianę i od aromatycznych dodatków na nie użytych: trufli, pieczarek, rakowego masła, gałki muszkatołowej, konjaku, malagi, madery i t. p. Gotuje się je bądź w zwykłej formie budyniowej („matelotte"), bądź w formie z szerokim otworem środkowym („turban"). Do jednego i drugiego rodzaju budyniu można dodać jakąś dobrą rybę gotowaną w dzwonkach (bez ości!), którymi się bądź okłada wkoło formę, bądź napełnia otwór środkowy.

Częścią sosu, zawsze bardzo wykwintnego: rakowego, holenderskiego, „bordelaise", pieczarkowego i t. p. polewa się rybę, resztę podaje w sosjerce. Sos do takich budyniów powinien być bardzo obfity.

Nawet przy bardzo wykwintnych posiłkach zawsze dopuszczalne są muszelki z ryby zapiekane pod beszamelem, o których już mówiłam przy przystawkach gorących.

Z ryb zimnych najczęściej są podawane ryby w galarecie, ryby w majonezie i sałaty z ryb.

Zacznę od pierwszych. Prawie zupełnie zarzucono podawanie ryb całych na zimno. Wyglądają one wprawdzie bardzo wspaniale i dekoracyjnie, lecz ryba zastygła tak się trudno dzieli i tyle przedstawia trudności w nabieraniu na talerz, a przy jedzeniu tyle się w niej znajduje ości, że kuchnia współczesna prawie wyłącznie używa na galarety ryb podzielonych na części i zupełnie z ości oczyszczonych.

Chcąc otrzymać ładne kawałki kraje się rybę na surowo, układa na durszlaku-rondlu do ryb i na nim gotuje aby się nie pokruszyły.

Ładne cienkie plastry otrzymujemy krając surową, oczyszczoną rybę, bardzo ostrym nożem na ukos w kierunku środkowej ości. W każdym razie ugotowane kawałki poddajemy jeszcze raz ścisłej rewizji i usuwamy z nich wszelkie dające się zauważyć ości.

Z ości i odpadków ryby, głów i ogonów gotujemy smak jak na czysty rosół rybny, to jest z włoszczyzną, cebulą, pieprzem, zielem i listkiem. Smak ten odcedzony klarujemy białkiem rozbitem z łyżką octu. Na każdy litr płynu liczymy jedno białko, które należy dokładnie wymięszać z zimnym płynem i wraz z nim zagotować. Białko ścinając się zabiera z sobą wszelkie męty i zawiesiny. Następnie smak ten cedzimy przez czyste płótno i zaprawiamy odpowiednią ilością żelatyny — biorąc latem trzy listki, zimą dwa listki żelatyny na szklankę płynu.

Żelatyna winna wpierw być dobrze rozmoczona w zimnej wodzie aby się dała prędko rozpuścić w gorącym płynie bez zagotowywania. Zresztą można żelatynę rozpuścić w smaku rybnym przed klarowaniem go białkiem, razem klarować i razem cedzić. Ponieważ taka galareta najczęściej jest zupełnie bez koloru, dodajemy do niej kilka kropel karmelu, aby nadać kolor jasno-złocisty. Taką galaretę zalewamy rybę dla zastudzenia. Jeżeli ryba ma być podana z formy, nalewamy warstwę na palec tej galarety na dno tej formy i zastudzamy. Na tej galarecie układamy wszelkie dodatki jako to: szyjki rakowe, ćwiartki jaj, korniszony, grzybki, jarzynki tresowane i t. p., na tem układamy kawałki ryby, znowu przekładając je tymi dodatkami, zalewamy galaretą aby wszystko pokryła i wynosimy na chłód na godzin kilka. Wykładając na półmisek, ocieramy formę ścierką zmaczaną w gorącej wodzie, przykrywamy ją półmiskiem i odwracamy. Galaretę taką można wkoło obłożyć sałatą włoską z jarzyn lub też — ubrać sałatą zieloną, ćwiartkami jaj, szyjkami rakowemi lub całymi rakami itp. Podaje się do niej sosy różne, jako to: musztardowy, majonezowy, tatarski, remuladowy, sos zielony i inne, których sposoby robienia podam w wykładzie o sosach.

Galaretę z ryby podajemy często na półmiskach; kawałki ryby układamy możliwie równo i ładnie, w taki sposób aby jeden nieco zachodził na drugi. Pomiędzy rybą układamy wszelkie dodatki, zawsze tylko smaczne i jadalne, poczem całość zalewamy po brzegi galaretą i dajemy dobrze zastygnąć.

W taki sposób podaje się zwykle i szczupaka faszerowanego. Można go jednak podać i w całości, pokrajanego w półcentymetrowe plastry z przyłożoną ogromną głową i ogonem. Do szczupaka oprócz innych zimnych sosów, może zawsze być podany chrzan z octem lub chrzan ze śmietaną i z octem, które to ostre przyprawy wielu amatorów przekłada nad najwykwintniejsze sosy majonezowe.

Do niedawna klasycznym wzorem ryby w majonezie był sandacz zestawiony w całości na półmisku, z nastroszonemi groźnie skrzelami grzbietowemi, polany białą pianą i ubrany nieliczną ilością ozdób i ozdóbek w których róże z buraków i marchwi grały niepoślednią rolę.

I dzisiaj podajemy sandacza i inne ryby w całości i pokrywamy je majonezem, tylko staramy się z nich usunąć wszelkie nawet najbardziej efektowne ości i do ubierania ich używamy dodatków tylko smacznych i jadalnych.

Po ugotowaniu ryby całej, przekładamy ją na deskę ostrożnie, zdejmujemy jedną połowę, nie krusząc jej ani łamiąc, wyjmujemy główną ość grzbietową, po niej wszystkie inne ości. Rybę składamy w całość i przenosimy na półmisek, poczem się ją zastudza i pokrywa białym lub żółtym majonezem. Biały majonez jest właściwie rodzajem masy ze smaku ryby, oliwy, żelatyny i octu lub soku cytrynowego. Przygotowujemy galaretę jak powiedziano przy rybie w galarecie, dodajemy do nawpół ostudzonej parę białek (jedno białko na szklankę płynu), i zaczynamy ubijać trzepaczką do kremu, dodając po trochu dobrej oliwy i octu lub cytryny. Gdy masa zbieleje i przybędzie, polewamy nią rybę.

Majonez biały rzadziej jednak jest stosowany od majonezu żółtego, który się robi ubijając trzepaczką żółtka z jaj z najlepszą oliwą z dodatkiem soku cytrynowego lub winnego octu. Dokładny porządek wyłożę przy sosach zimnych.

Najbardziej dogodną formą majonezu z ryb jest majonez w porcyjkach, kształtem przypominających kule lub baryłeczki.

Rybę pokrajaną na ukos w cienkie plastry gotujemy jak zwykle w smaku z włoszczyzny i korzeni i dajemy w nim ostygnąć. Następnie wyjmujemy każdy taki kawałek, ściskamy mocno ręką, nadając mu w taki sposób żądany kształt. Taką kulę lub baryłkę kładziemy na szerokim nożu kuchennym, lub, lepiej na łopatce metalowej używanej do przewracania kotletów i polewamy lub smarujemy majonezem, poczem ostrożnie ją zsuwamy na półmisek.

Brzegi półmisków z majonezem i ryb ubieramy sałatkami jarzynowemi i zielonemi, wszelkiego rodzaju jarzynkami, jajami na twardo, grzybkami, korniszonami, piklami, plasterka mi cytryny, oliwkami, rakowemi szyjkami lub całemi rakami.

Bardzo ładnie wygląda, jeżeli gładko majonezem pokryty półmisek ubieramy w kratę ukośną paskami ciemnej lub czerwonej galaretki i pomiędzy kratki powkładamy zielone kaparki, lub też całą rybę posypiemy temiż kaparkami.

WSPÓŁŻYCIE DOMOWNIKÓW

WANDA DOBRZAŃSKA.

Pogodna atmosfera domowa to czynnik twórczy, w niej rozkwitają, jak kwiaty w słońcu dobre strony charakteru, rozwijają się uczucia, ona jest podstawą *solidarności domowej*, życzliwości, którą niestety tak rzadko gdzie się spotyka.

W tego rodzaju atmosferze drobne i większe urazy wsiąkają, jak atrament w bibułę — jeżeli pozostanie po nich plama, to tak nikła, że kontury są prawie niedostrzegalne, gdy przeciwnie przy nastawieniu ponurem, najmniejszy rozdźwięk przeradza się w niechęć wślad za którą idzie rozgoryczenie podkopujące trwałość i rozwój uczucia.

Życzliwość, o którą tutaj zahaczyłam jest najcenniejszym z czynników współżycia. Ludzie mogą się nawet połączyć w imię szczerego gorącego uczucia, z jakiego wyradza się przywiązanie, ale jakże rzadko spotkać można prawdziwą, podstawową życzliwość pomiędzy małżonkami, tę życzliwość którą szafujemy tak szczodrze w stosunku chociażby do znajomych i przyjaciół.

Przysługa wyświadczona komuś postronnemu jest niestety dużo częstszym przejawem i daje nam daleko większą dozę satysfakcji, niż przysługa wyrządzona komuś bliskiemu.

Jest to właśnie sprawdzianem podstawowego braku szczerej życzliwości tej uprzejmości uczuć, którą najwidoczniej tuszuje przyzwyczajenie.

Pamiętajmy o tem, że suma dobrej woli i starań jakie wkładamy czy to w uczucie, czy też w postępowanie z kimś zbliża nas do niego, jest nierozerwalnym łącznikiem. Im więcej poniesionego trudu, tem nasze dzieło staje się nam droższem i bliższem, dlatego też i uczucie umiejętnie kultywowane rozwija się i pogłębia, bo nie wystarczy kochać, trzeba *umieć kochać* — miłość bierna to roślina, która nie wydaje kwiatów — miłość czynna, wiecznie aktywna i żywa w odruchach to róża miesięczna, co ciągle wykształca nowe kwiaty.

Taką właśnie powinna być miłość w rodzinie, nie odświętna, przejawiająca się w momentach psychologicznych kiedy można ją zmierzyć miarą poświęcenia, lub samozaparcia, a codzienna zawsze uśmiechnięta, zawsze pełna dobrej woli, wyrozumienia, taktu i zaufania.

Kochając i umiejąc kochać nie trzeba przekreślać siebie. Rzadko kto ceni i potrzebuje tych, którzy się dobrowolnie kryją w cieniu.

Żona i matka — uniżona sługa, to nie skarb, to coś bez czego obejść się trudno z chwilą gdy zniknie z horyzontu życia codziennego, a czego się nie docenia dopóki się wyzyskuje jej oddanie i dobrą wolę. Staraniem kobiety stojącej u steru rodziny powinno być dotrzymanie tempa, a nie usuwanie się z drogi, którą od rana do wieczora wygładza własnemi rękami.

Przy takim systemie przekreślania samej siebie żadna z nas nie stanie się najmilszą, zawsze pożądaną towarzyszką męża i dzieci, rozdając skarby szczodremi rękami będzie jednak zawsze tą, od której się żąda coraz więcej, której obowiązkiem jest dawać i dawać wiecznie. Wygodna, ale pozbawiona uroku — oto jej rola.

Chcąc postępować jak najlepiej robi mimowolną krzywdę i swoim i sobie, bo przyjdzie kiedyś taka chwila, w której podsumuje *co dała i co wzięła*, a ten niesprawiedliwy rachunek obciąży conto tych, dla których żyła, których dobrowolnie postępowaniem swem demoralizowała i wtedy dopiero obudzi się, niesłusznie może, poczucie doznanej krzywdy mącąc pogodę i słodycz uczucia.

W dzisiejszych stadłach mniej się spotyka tego typu kobiet, które *muszą* wbrew logice i rozsądkowi oddawać wszystko bez reszty, nie bacząc na to, że nikt od nich tego nie żąda i że ten system jest prędzej destrukcyjny, niż twórczy. Natomiast spotyka się coraz więcej typów, wykoszlawiających pojęcie o prawach osobistych, tak zwanych szumnie *prawach do życia i szczęścia*, których kobiecie nie odbiera małżeństwo i macierzyństwo.

Prawa indywidualne służą najczęściej za pokrywkę bagatelizowaniu wziętych na siebie obowiązków, a wysuwają się na pierwszy plan wtedy, gdy chcemy same przed sobą usprawiedliwić nasze postępowanie.

Można swobodnie być dobrą żoną i matką bez pogwałcenia praw indywidualnych, nie zrzekać się ani pracy zawodowej, ani najszerszego udziału w życiu, ani osobistych zainteresowań. Trzeba tylko umieć pogodzić piękne z pożytecznem, obdzielić sprawiedliwie i swoich i siebie, nie robiąc krzywdy nikomu.

Szumne frazesy o osobistej wolności to tarcza, którą odgrodzić się chcemy od sprawiedliwej oceny naszego postępowania jeżeli własnemi rękami zamierzamy zburzyć własne dzieło.

Dawniej zadużo może było poświęcenia i prze-

kreślania samej siebie. dzisiaj zadużo jest w małżeństwie osobistej wolności i poszanowania własnej indywidualności, które pozwalają targać dobrowolnie zaciągnięte więzy, niczem zwyczajny sznurek na przygodnej paczce.

Nad tem powinni się głęboko zastanowić i kobieta i mężczyzna zakładając rodzinę. bo tutaj nie wchodzimy w grę *tylko my*, wchodzą i nasze dzieci. których nie wolno pozbawiać, ani ojca. ani matki, ani normalnego życia rodzinnego i domu dla zadowolenia przejściowego kaprysu, a nawet dla prawdziwego może i głębokiego uczucia, jeżeli przychodzi ono *nie w porę*.

Zobowiązanie jakie bierzemy na siebie, stając u stopni ołtarza to nietylko kwestja dochowania wiary mężowi, lub żonie, ale dochowanie wiary *samym sobie*.

W pożyciu małżeńskiem nie trzeba nigdy szukać usprawiedliwienia własnych usterek i błędów w usterkach i błędach drugiej strony — te nie powinny nam być uprawnieniem do odwetu.

Zgodne, lojalne współżycie rodziców jest w dużej mierze odpowiedzialnem za szczęście i dodatni rozwój charakteru dzieci. Jeżeli nawet są jakieś rozdźwięki, staraniem rodziców powinno być tajenie ich przed dziećmi.

Wytworzenie sytuacji, w której dziecko sądzi i przechyla się na jedną, lub drugą stronę, odczuwa żal do krzywdzącego, czy krzywdzącej, to podkopanie zaufania i miłości, zaćmienie słońca. które powinno padać na ścieżkę, po której kroczy dzieciństwo.

Stosunek rodziców do dzieci powinien być nacechowany poczuciem odpowiedzialności jaką wzięli na siebie sprowadzając dzieci na świat. Dzieci nie są *skutkiem* małżeństwa, a *celem* małżeństwa i temu to właśnie *celowi* należą się najpierwsze względy.

Dziecko musi oddychać w domu swobodnie, musi czuć się uprawnionym do życia obywatelem tego domu, jednak nietylko po to, aby z niego egoistycznie korzystać bez czynnego wpsółudziału. Tylko takie dziecko prawdziwie pokocha dom, które będziemy umiały zrobić odpowiedzialnem w miarę jego sił i możności za bieg życia domowego.

Dzisiaj idziemy po linji samowystarczalności domowników. Do tej samowystarczalności, do współudziału w pracach i zainteresowaniach domowych musimy naginać dzieci od najmłodszych lat, starając się przy podziale ról stwarzać szlachetne współzawodnictwo pomiędzy rodzeństwem, unikając zasadniczych różnic w postępowaniu z chłopcami i dziewczynkami. wystrzegając się przedewszystkiem faworyzowania jednych kosztem drugich.

Zdarza się niejednokrotnie, że *kochając* wszystkie dzieci jednakowo *lubimy* jednak jedno więcej niż drugie: zdarza się nawet czasem, że z niewytłomaczonych przyczyn kochamy jedno więcej, drugie mniej. Serce nie sługa i nikt mu nie zdoła narzucić uczuć, ani wydzielić ich równą miarą, ale od nas zależy to, aby dziecko kochane mniej nigdy tego nie odczuło, bo nic tak nie rani, nie krzywdzi i nie paczy charakteru dziecka, jak ta właśnie niesprawiedliwość uczucia, której odgadnąć nie powinno.

Najidealniejszym stosunkiem pomiędzy rodzicami, a dziećmi jest serdeczna przyjaźń oparta na zaufaniu. Dziecko, które wie, że ma w matce i ojcu przyjaciół wyrozumiałych na jego usterki, gotowych w każdej chwili przyjść z pomocą, że znajdzie u nich zawsze dobrą, życzliwą radę, podtrzymanie w chwili załamania, nie oddali się od domu, nie *wyjdzie* z niego, żyjąc pozornie w tych samych co rodzice ścianach.

System moralnej i fizycznej zależności w imię przewagi rodzicielskiego stanowiska i wieku, to system terroru, który już dawno zbankrutował. Jeżeli *zależność* ma być harmonijna, nie obniżająca autorytetu rodziców i nie wpływająca ujemnie na uczucia dzieci musi opierać się na podstawach miłości i wiary, a nie uświęconego wiekami prawa, które nie szuka umotywowania.

Wysoce niebezpiecznem jest też odgrywanie wobec dzieci roli *nadludzi* niedostępnych słabostkom i usterkom właściwym każdemu człowiekowi. Nikt w otoczeniu naszem nie jest tak bacznym obserwatorem i tak surowym sędzią, jak dziecko. Widzi, słyszy i rozumie to co uchodzi nawet naszej własnej świadomości i uwadze, wyciąga wnioski, na które nie zawsze stać ludzi dorosłych. Któż z nas rodziców jest w stanie nie zejść z piedestału, szczególniej jeżeli wchodzi na niego sztucznie, w źle zrozumianych celach pedagogicznych, w celu świecenia dzieciom przykładem? A *zmierzch bogów*, gdyby to nawet byli bogowie naszego najwcześniejszego dzieciństwa to katastrofa, z której wychodzi się zwykle jeżeli nie ze śmiertelnemi, to w każdym razie z ciężkiemi i nigdy niezagojonemi ranami.

Rodzice w postępowaniu z dziećmi powinni pozostać ludźmi, ludźmi o najsilniejszem napięciu dobrej woli względem drugich i siebie, o sprawiedliwym sądzie dla własnych, jak i cudzych usterek z wyraźną skłonnością do surowego sądzenia swoich postępków, a wyrozumiałości dla cudzych błędów. Na tej tylko drodze znajdą, bez drapowania się w anielskie szaty, miłość, szacunek i zaufanie dzieci.

Do ogólnej harmonji domowej przyczynia się też lojalne i przyjacielskie ustosunkowanie się pracodawców do pracowników.

Jest to jedyna platforma wspólnoty zainteresowań, szczerej życzliwości dla domu, prawdziwie dobrego i trwałego porozumienia.

LECZNICTWO DOMOWE

Dr. M. KŁOSIŃSKA.

Pielęgniarstwo.

Rola pielęgniarki przy chorym jest nieomal, że równie ważna, jak rola lekarza. Idealną pielęgniarką może być wprawdzie tylko osoba, która ma do tego *powołanie*, jednakże każda inteligentna i kochająca kobieta, (bierzemy tutaj pod uwagę pielęgnowanie osób najbliższych), może przy dobrej woli i oddaniu spełnić swą rolę nienagannie.

Aby odpowiedzieć zadaniu o jakiem mowa trzeba przedewszystkiem znać wskazania higjeniczne obowiązujące przy chorym. Czystość, spokój, dobre powietrze, wygoda, poczucie bezpieczeństwa, jakie zapewnia czyjaś serdeczna i rozumna opieka, oto czynniki, które działają zbawiennie zarówno na organizm, jak i psychikę chorego.

Chcąc omówić główne zasady pielęgnowania chorego przejdziemy po kolei następujące punkty: pokój; łóżko chorego; pielęgnowanie; zabiegi; dieta; choroby zakaźne; rekonwalescencja.

Pokój chorego powinien być przedewszystkiem cichy, odseparowany od gwaru życia domowego, widny i słoneczny.

Staramy się usunąć z niego wszystkie zbędne przedmioty i nadmiar mebli; w każdym razie w pokoju takim nie powinny się nigdy znajdować szafy, lub komody z rzeczami, po które trzeba sięgać kilkakrotnie w ciągu dnia, zakłócając w ten sposób spokój chorego.

Wskazanem jest też usunięcie z pokoju nadmiaru tkanin (portjery, dywany, makaty, miękkie meble) w których kurz gromadzi się łatwo. Sprzątanie pokoju chorego powinno być ułatwione, a nie utrudnione co dzieje się zawsze jeżeli trzeba odsuwać fotele i kanapy, szczotkować dywany, z których nawet przy najumiejętniejszem sprzątaniu kurz wydobywa się i zanieczyszcza powietrze, jakiem oddycha chory.

Na czas sprzątania, które powinno odbywać się przy otwartem oknie najlepiej usunąć chorego do drugiego pokoju; wietrząc wywołać przeciąg, jest to bowiem najidealniejszy sposób oczyszczenia powietrza; kurze ścierać bardzo starannie, zbierając wilgotną ściereczką, lub flanelą nasączoną specjalnym płynem, o jakim była mowa w wykładzie p. Marji Ankiewiczowej o sprzątaniu.

Oświetlenie pokoju nie może być zbyt jaskrawe, ani w ciągu dnia, ani też wieczorem. W pokoju słonecznym (najodpowiedniejszym dla chorego) przysłaniamy okna białemi zasłonami, aby słońce nie padało wprost w oczy osoby leżącej w łóżku, tak samo postępujemy ze światłem lamp elektrycznych, czy naftowych, osłaniając je abażurami w zielonym, lub niebieskim kolorze.

W nocy powinna palić się tak zwana żarówka oszczędnościowa, lub lampa naftowa ustawiona na podłodze poza łóżkiem pacjenta (za głową). Lampę osłaniamy abażurem.

Temperatura pokoju, dopóki chory leży w łóżku, waha się w ciągu dnia pomiędzy plus 15 a 16 st. C., w nocy nie powinna przekraczać plus 12 — 13 st. C. W okresie rekonwalescencji, kiedy chory zaczyna wstawać z łóżka na fotel i przechadzać się po pokoju nieco wyższa temperatura jest wskazana.

W ciągu dnia pokój musi być kilkakrotnie wietrzony. Dopływ świeżego powietrza jest niezbędnym warunkiem. W sezonach ciepłych najlepiej trzymać uchylone okna przez cały dzień, natomiast wczesną wiosną, na jesieni i w zimie wietrzy się pokój conajmniej trzy razy dziennie: rano w czasie sprzątania, po obiedzie i przed ułożeniem chorego do snu. Wietrząc trzeba osłonić łóżko parawanem, lub rozwiesić koc, tak aby zimny powiew nie docierał wprost do chorego, którego należy przykryć ciepłemi kocami i chronić przed przeciągiem. Cieplejsze przykrycie zdejmujemy dopiero po upływie 10 — 15 minut, gdy temperatura pokoju złagodnieje.

Łóżko. Łóżko, jak łatwo zrozumieć jest sprzętem, któremu musimy poświęcić najwięcej uwagi. Musi ono być wygodne, dobrze ustawione i zasłane tak, aby dawało, zmęczonemu długą chorobą i leżeniem ciału, prawdziwy wypoczynek.

Materac włosiany, poduszki z pierza i koce białe wełniane, oto pościel odpowiadająca wyżej podkreślonym wymaganiom.

Jeżeli zachodzi obawa o splamienie materaca dajemy pod prześcieradło podkład z ceraty, starając się umieścić ją tak, aby nie uwierała. W tym celu najlepiej jest doszyć do ceraty (z dwóch boków) po kawałku surówki i zakładać ją pod materac, wygładzając starannie powierzchnię i naciągając silnie.

Bielizna pościelowa, najmilsza w zetknięciu z ciałem, to bielizna płócienna. Bawełniana, a szczególniej w niskim gatunku, drażni naskórek i wywołuje przykre uczucie pieczenia.

Kołdry puchowe i z waty są niehigjeniczne, bo w przeciwieństwie do koców wełnianych nie dają

się prać (chyba chemicznie), a tem samem służą jako siedlisko bakteryj.

Normowanie ciepła, jakie daje przykrycie jest również daleko łatwiejsze przy stosowaniu koców, jednakże trzeba pamiętać o tem, że koc musi być *ciepły i lekki,* aby ciężarem swym nie męczył chorego.

Łóżko trzeba słać starannie, wygładzając prześcieradło, gdyż najmniejsza nawet fałdka może spowodować odgniecenie ciała; poduszki zbijać, aby nabrały elastyczności, pod koc podkładać prześcieradło płócienne, odwijając je dosyć szeroko przy twarzy.

Jeżeli stan chorego pozwala na przeniesienie go z łóżka na kanapę, lub fotel w czasie prześcielania, dobrze jest wynieść codziennie pościel na powietrze chociaż na przeciąg 15 — 30 minut. Bieliznę pościelową i bieliznę osobistąą chorego trzeba zmieniać często (pościelową dwa razy na tydzień, osobistą nawet codziennie). Chory nigdy nie powinien spać w tej samej bieliźnie, w której leży w ciągu dnia. Koszulę zdjętą rano trzeba wywietrzyć, to samo zrobić z dzienną po zdjęciu.

Bieliznę z pościeli przepoconej zastępuje się natychmiast świeżą, nie używając bez prania tej, którą usunięto. Nawet wysuszona i wywietrzona nie jest wskazana. To samo stosuje się do bielizny osobistej.

Łóżko powinno być prześcielane rano i wieczór obowiązkowo.

Równie ważnem, jak zasłanie i utrzymanie łóżka jest umiejętne ustawienie go, zarówno z punktu widzenia stosunku do okna, drzwi, jak i takiego umieszczenia, aby lekarz i osoba pielęgnująca miały wolny dostęp do chorego z obydwóch stron.

Aby zachować wszystkie te wskazanie staramy się ustawić łóżko tak, aby światło nie padało wprost w oczy chorego, a z boku; stosunek do drzwi normuje się w ten sposób, aby oszczędzić choremu konieczności obracania głowy ku drzwiom, gdy kroki kogoś wchodzącego do pokoju obudzą jego zaciekawienie, a zatem drzwi nigdy nie powinny się znajdować poza głowami chorego; łóżka nie ustawiamy przy ścianie, a na pokój, opierając o ścianę wezgłowie. Po prawiej stronie trzeba ustawić stolik z marmurowym, lub szklanym blatem, łatwym do codziennego zmywania. Na tym stoliku nie przetrzymujemy nigdy lekarstw, środków opatrunkowych, resztek jedzenia, a tylko przedmioty niezbędne dla wygody chorego i miłe oku, jak: fotografję, wazonik ze świeżemi kwiatami, zegarek, książkę, lub pisma do czytania i t. p.

Wskazówki pouczające o prześcielaniu łóżka, przenoszeniu chorego, dźwiganiu go, zmianie bielizny bez nadmiernego zmęczenia osoby ciężko chorej, znajdą panie, wraz z ilustracjami, w zeszycie „Życia Praktycznego“ pod tytułem „Pielęgnowanie chorych w domu“ (w opracowaniu p. Jadwigi Suffczyńskiej).

Pielęgnowanie chorego polega przedewszystkiem na stworzeniu mu dodatnich warunków i na umiejętnem wypełnieniu wszelkich wskazań i poleceń lekarza, który nie jest w stanie wziąć na siebie więcej, jak ogólny kierunek — wykonawczynią i to wykonawczynią sumienną, punktualną i inteligentną musi być pielęgniarka. Rolą pielęgniarki jest nietylko podawanie lekarstw o wskazanej porze; mierzenie i zapisywanie temperatury: zmienianie okładów i t. p., ale i baczna obserwacja, śledzenie postępu, choroby, objawów, reakcji jaką wywołują podawane środki, snu, apetytu chorego, podchwytywanie wszystkiego tego co może stać się cennym materjałem orjentacyjnym dla lekarza.

Poza tem rolą pielęgniarki jest stworzenie dokoła chorego atmosfery pogodnej, pokrzepiającej i budzącej zaufanie. Bez zbytniej czułostkowości, która najczęściej męczy i drażni trzeba jednak umieć dać przeświadczenie choremu, że się rozumie jego cierpienie, że naszym celem i staraniem jest nieść mu ulgę, że pod naszą opieką powinien się czuć bezpieczny i spokojny. Taką atmosferę może wytworzyć tylko osoba zrównoważona, opanowana, umiejąca trzymać swoje nerwy na wodzy; musi też umieć być stanowczą (w sposób łagodny) co staje się nieraz niezbędne przy pielęgnowaniu chorych niechętnie poddających się przepisanej kuracji. Ważnym punktem w pielęgnowaniu chorych są zabiegi tualetowe odpowiedzialne za czystość ciała. Utrzymanie ciała w czystości jest nieodzowne nawet tam gdzie mamy do czynienia z bardzo ciężko choremi. Codzienne zmywanie całego ciała; czesanie i szczotkowanie włosów; mycie jamy ustnej rano po przebudzeniu (przed śniadaniem), po każdem jedzeniu i przed snem oto nieodzowne wskazania.

O ile w okresie nasilenia choroby nieodzownym jest zupełny spokój, o tyle choremu powracającemu do zdrowia trzeba dostarczyć rozrywki szczędząc jednak jego nadwątlone siły.

Idąc po tej linji dobrze jest unormować godziny w których chory przyjmuje wizyty, nie dopuszczając do niego naraz zbyt wiele osób, aby go nie zmęczyły gwarem rozmowy. Najodpowiedniejsze godziny dla wizyt to pomiędzy 3 — 5 popołudniu. Poza tem osoba pielęgnująca powinna umiejętnie wybierać książki i pisma, jakie czyta na głos choremu, unikając tematów wzruszających i podniecających; to samo da się zastosować i do rozmów, jakie prowadzimy z chorym. Rozmowa nie powinna nigdy drażnić lub nudzić chorego, a przeciwnie rozweselać i interesować, pobudzając jego wyobraźnię w sposób lekki i miły.

Spokój ten nieodzowny czynnik dobrego samopoczucia chorego, zapewnia też w dużej mierze umiejętne opracowanie rozkładu dnia i stosowanie się do raz ustanowionego planu. Ten spokój, o którym mowa nie może być zakłócany wrażeniami dochodzącemi z zewnątrz: chory nie powinien nigdy słyszeć naszej rozmowy z lekarzem, ani też móc się dorozumieć, co lekarz sądzi o jego stanie, jeżeli sąd jest zatrważający, również i z wyrazu twarzy pielęgniarki, oraz otoczenia nie powinien odczytywać lęku i zbytniego zgnębienia.

Podawanie lekarstw musi być wykonane umiejętnie i punktualnie; żadne odchylenia nie są tutaj dopuszczalne, jak np. zmienianie dawki zaleconej przez lekarza, opóźnianie, czy przyspieszanie godzin, liczenie się z niechęcią chorego, która występuje niejednokrotnie przy zażywaniu niesmacznych lekarstw. Lekarstwa trzeba posegregować na *zewnętrzne* i na *wewnętrzne,* trzymamy je oddzielnie, aby uniknąć możliwej pomyłki przy podawaniu choremu; poza tem środki o *wybitnie silnem i niebezpiecznem przy nieumiejętnem obchodzeniu się działaniu,* ustawić na specjalnej półeczce. Każdy środek, czy to butelka, czy pudełko powinny być opatrzone etykietą z wyraźnym zaznaczeniem zawartości. Na lekarstwa musimy mieć półeczkę, albo szafkę zawieszoną na ścianie (apteczkę) zamykaną na klucz, co jest najidealniejszem rozwiązaniem sprawy, bo utrudnia dostęp do lekarstw osobom niepowołanym.

Podając choremu lekarstwo trzeba robić to w skupieniu, uważać co się daje i starannie dozować ilości. Zasadą podawania lekarstwa jest trzykrotne sprawdzenie eytkiety: przy wyjmowaniu lekarstwa z apteczki; przy odmierzaniu i przy odstawianiu butelki, czy pudełka. Postępując w ten sposób unikniemy napewno pomyłki, tak nieraz tragicznej w skutkach.

Mierzenie temperatury powinno odbywać się o unormowanych porach. Godzinami wskazanemi (o ile lekarz nie zaleci specjalnych) są: 8 rano i pomiędzy 4 — 6 popołudniu. Temperaturę należy zapisywać, zaznaczając datę i godzinę mierzenia. Mierzyć stale o jednych i tych samych godzinach, bo tylko wówczas dadzą się zaobserwować wahania, tak ważne dla lekarza śledzącego za przebiegiem choroby.

Kompresy, okłady, worki. Kompresy stosujemy na zlecenie lekarza, idąc po linji jego wskazań, to znaczy kładąc kompresy rozgrzewające, lub wysychające.

Kompresy *rozgrzewające* kładzie się pod ceratkę, *wysychające* bez ceratki. Używa się wody zimnej, ciepłej, lub gorącej, zależnie od ordynacji lekarza, jednak bez względu na to z jakiej wody kompres robimy, sama technika wykonania pozostaje bez zmiany.

Przystępując do robienia kompresu musimy mieć przygotowane następujące przedmioty: *ręcznik, lub płótno złożone kilkakrotnie i przystosowane wielkością do miejsca, na którem kompres kładziemy; ceratkę o 1 cm. większą niż płótno; kawałek waty, lub flanelki większy do ceratki o 1 cm.* Płótno macza się w wodzie, wykręca mocno, rozprostowuje i wygładza załamki, nakrywa się ceratką, ceratkę flanelką, lub watą i tak przygotowany kompres kładzie się na chore miejsce, umacniając go bandażem, który trzeba założyć umiejętnie (niezbyt luźno, aby się kompres nie obsunął i nie zaciasno, aby nie uwierał). Bandaż umocowujemy niewielkiemi agrafkami.

Kompas wysychający różni się tylko tem, od rozgrzewającego, że nie dajemy ceratki.

Kompresy zmienia się co 3, 6, lub 12 godzin zależnie od wskazań lekarza. Kompres rozgrzewający powinien być po zdjęciu wilgotny i gorący — wysychający zupełnie suchy.

Pomiędzy jednym, a drugim kompresem trzeba zawsze zrobić niedługą chociażby przerwę, aby dać skórze odpocząć. Bezpośrednio po zdjęciu kompresu wycieramy ciało chorego miękkim ręcznikiem, poczem smarujemy oczyszczoną wazeliną.

Zarówno przy układaniu, jak i zdejmowaniu kompresów trzeba zwrócić baczną uwagę na to, aby nie zaziębić chorego i nie pogorszyć tem jego stanu.

Okłady. Okłady mogą być zimne, albo gorące, zależnie od rodzaju cierpienia.

Robiąc zimne okłady wrzucamy do wody kawałki lodu, aby obniżyć w ten sposób jej temperaturę — przy gorących okładach dolewamy od czasu do czasu wrzątku do wody gorącej, aby utrzymać wysoką temperaturę.

Robiąc okłady trzeba mieć dwa kawałki płótna, lub flanelki — jeden przykładamy na chore miejsce, drugi trzymamy w wodzie, mając w ten sposób stale gotowy okład pod ręką. Przed położeniem trzeba okład lekko wyżąć, a chcąc uniknąć zamoczenia pościeli przykryć go powierzchu ceratką.

Stosując dłuższy czas okłady smarujemy ciało wazeliną, aby zapobiec zmacerowaniu.

Worki gumowe zastępują doskonale mokre okłady zimne, lub gorące. Napełniając worek gumowy wodą gorącą nie trzeba używać wrzątku, a wodę o temperaturze 90 st. napełniać worek w $^1/_3$.

Cienkie woreczki na lód łatwo ulegają zniszczeniu pod wpływem ostrych kantów porąbanego drobno lodu, aby tego uniknąć przelewamy lód przeznaczony do worka letnią wodą, a ostre kanty zaokrąglą się natychmiast.

Zarówno gorące, jak i zimne worki trzeba owijać w ręcznik, lub flanelę, aby uniknąć w ten sposób oparzenia, lub odziębienia ciała.

HODOWLA KRÓLIKÓW

LUDWIKA MOCZARSKA.

Dając paszę treściwą królikom młodym, należy uważać, by ich starsze nie odjadały. W tym celu naczynia na paszę powinny być takiej wielkości, aby około 3 sztuk mogło przy nich swobodnie się pomieścić. Jako korytka do paszy treściwej nadają się stare kafle, których liczba zależy od liczby królików.

Zasadniczo karmimy króliki 3 razy dziennie. W lecie strzec się należy by pasza się nie zagrzała. Podczas przechodzenia z paszy zimowej na letnią, lub na odwrót, należy się strzec zbyt nagłej zmiany pasz, gdyż to może spowodować chorobę i śmierć. Wszelką paszę odmienną od tej, do której króliki są przyzwyczajone należy wprowadzać stopniowo.

Podczas zimowego tuczenia dobrze jest surowe okopowe zastąpić gotowanemi ziemniakami okraszonemi ospą jęczmienną lub pszenną.

Świeżość pokarmów i czystość naczyń są kardynalnemi warunkami powodzenia, a najwięcej przykrych niespodzianek miewamy wskutek własnego niedbalstwa i niedopatrzenia, że pasza w naczyniach i obok naczyń zaczyna kwaśnieć lub nawet gnić.

Podczas paszy zielonej, lub przy obfitości świeżych okopowych, króliki nie potrzebują wody, natomiast karmione suchą paszą tak samo jej potrzebują jak wszystkie inne zwierzęta.

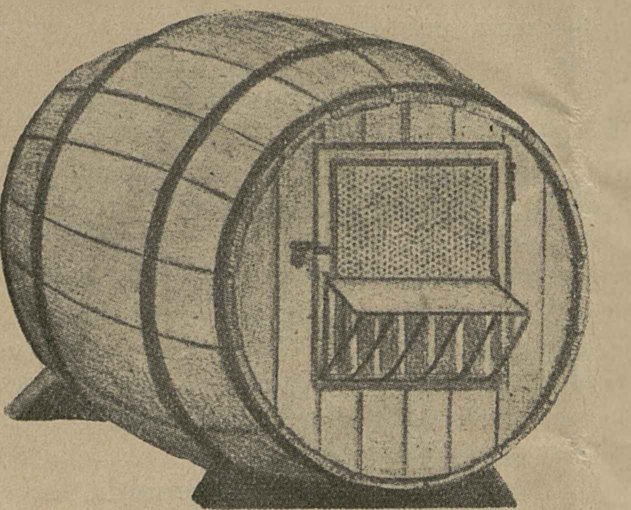
Na ubój przeznaczamy króliki do tego „gotowe", to znaczy z odpowiednią ilością mięsa, o futerku dostatecznie gęstem i mocnem. Wybierając królika na ubój należy zwracać uwagę na okres linienia, gdyż skórki królików liniejących nie uzyskują należytej ceny. Najprostszą cechą odbywającego się linienia jest plamistość futerka. Nie liniejące futerko jest jednolite o charakterze i barwie włosia właściwych danej rasie i o jasnej skórze. W miejscach gdzie odbywa się linienie skóra jest czarna a futerko rzadsze i plamiste, przyczem barwa skóry jest lepszym wskaźnikiem linienia aniżeli nawet zmiany w jakości i ubarwieniu sierści.

Chcąc zatem przekonać się czy linienie jeszcze się nie rozpoczęło, albo czy już zupełnie ustało, należy królika podnieść i za zadnie nogi go przytrzymać, rozdmuchując włos kolejno na grzbiecie, bokach, zadzie, nad ogonkiem, między uszami i między łopatkami tak, by skórę dobrze obnażyć i dokładnie dojrzeć jej barwę.

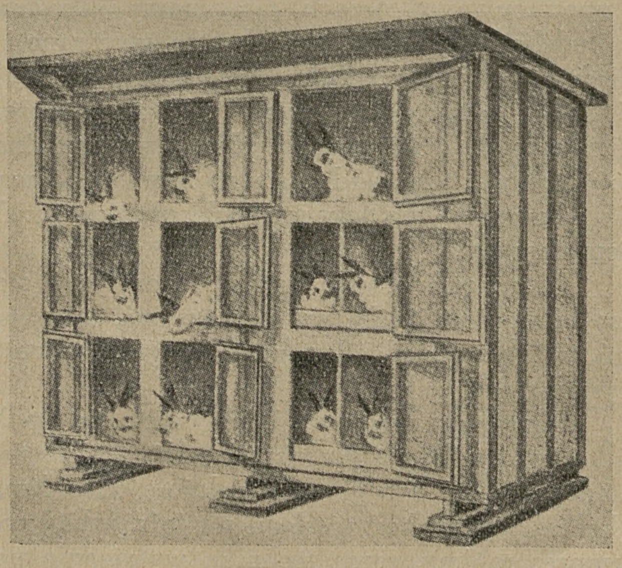
Jeżeli gęstość futerka nie wszędzie wydaje się jednakowa należy szczególnie uważnie sprawdzić kolor skóry tam, gdzie szerść jest rzadsza.

Na dobę przed zabiciem zabieramy królikom wszelkie jadło zostawiając im tylko wodę do picia, tym sposobem zmniejszamy zawartość jelit.

Królika należy zabić przez uderzenie w tył głowy u nasady uszu tępem narzędziem. W tym celu uszy odchylamy ku przodowi. Jeżeli po takiem uderzeniu krew nie spłynęła pyszczkiem i nosem, należy ją spuścić przez przecięcie tętnicy szyjnej tuż przy dolnej szczęce. Zabitego królika naprzód wieszamy za zadnie nogi głową w dół dla spłynięcia krwi, a następnie wieszamy go za głowę, opróżniając mu pęcherz przez wyciśnięcie moczu.



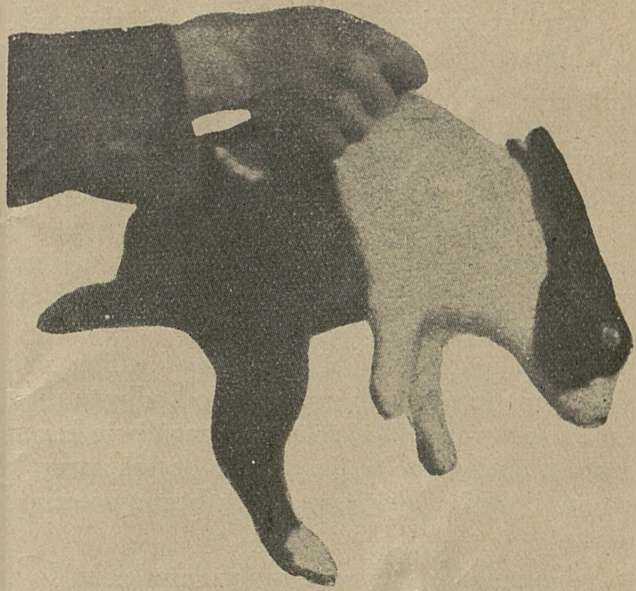
Klatka zrobiona z beczki.



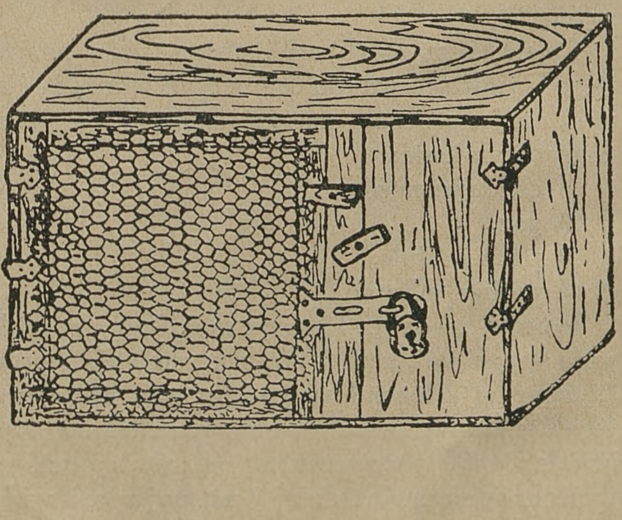
Klatka dwupiętrowa.



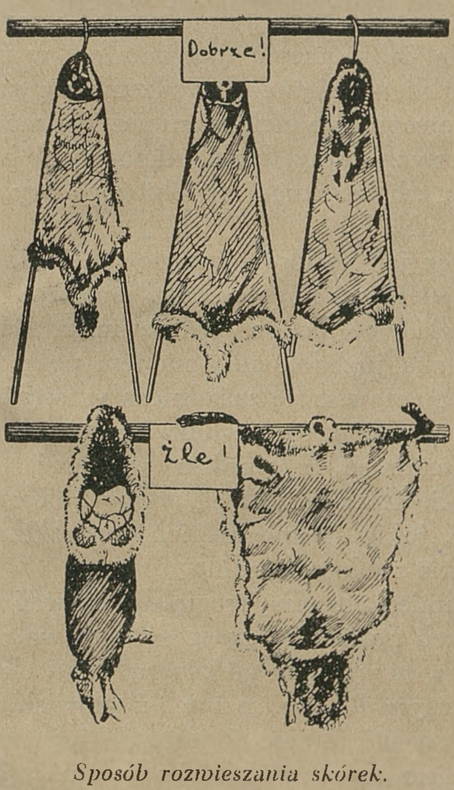
Gdy chcemy schwycić królika nie trzeba go podnosić w górę za uszy, bo mu to sprawia ból.



Prawidłowym sposobem podnoszenia królika jest uchwycenie go za skórę na grzbiecie. Ręka podłożona pod brzuch zwierzątka łagodzi chwyt.



Klatka zrobiona ze zwyczajnej skrzyni.



Sposób rozwieszania skórek.

Króliki mające wartościowe futerko należy natychmiast po zabiciu obedrzeć ze skóry. Póki bowiem królik jest jeszcze ciepły, skórka schodzi łatwo i przy pewnej uwadze w jej ściąganiu możemy się uchronić od wszelkich naddarć. Królika odartego ze skóry należy natychmiast wypaproszyć. Króliki mięsne zwykle po uboju wiszą kilka dni w skórze, wówczas należy je zaraz po zabiciu wypaproszyć robiąc w okolicy odbytu niewielki otwór, któryby nie psuł skórki.

Do ściągania skóry wieszamy królika za zadnie nogi i przecinamy mu skórę od odbytu do stawów skokowych. Skórę ściągamy możliwie bez użycia noża, dochodząc w ten sposób do łba, przy którym już skórkę odcinamy, jako bezużyteczną dla futerka.

Ściągniętą skórę wciągamy futerkiem do wewnątrz na klinowatą deseczkę tak, by cała skórka była silnie naciągnięta ale nie pofałdowana. Równe naciągnięcie skórki na deseczce jest równie ważne jak staranne odarcie jej z królika.

Do naciągania skórek króliczych doskonałe są ramiączka, które można rozprężać stosownie do potrzeby.

Skórka naciągnięta na deseczce, lub na ramiączkach, powinna być starannie oczyszczona z resztek mięsa i tłuszczu i powieszona w miejscu przewiewnem, suchem i cienistem, promienie słońca i bliskość pieca szkodzą skórkom, które pod ich wpływem stają się kruche i łamliwe, a przy tem łatwo tracą włosy.

Skórka po kilku dniach zwykle bywa dobrze wyschnięta, należy ją wówczas zdjąć z deseczki, naznaczyć na niej datę zabicia, płeć i wiek królika. Do znaczenia nie używać anilinowych ołówków. Celem zabezpieczenia od moli należy zastosować jakikolwiek środek przeciw molowy i skórkę starannie zapakować ażeby uchronić od szkody.

GRUPA IX. WYKŁAD 1.

RÓŻNE RODZAJE ŚWIATŁA I OPAŁU

Dr. STEFANJA PFANHAUSEROWA.

Kwestja ogrzewania i oświetlania jest jedną z podstawowych w organizacji życia domowego. Ma ona bowiem wpływ na wszelkie dziedziny życia — złe lub dobre rozwiązanie jej odbija się na zdrowiu domowników, wydajności ich pracy, zadowoleniu estetycznem i moralnem. Wiemy z praktyki życia codziennego, jak fatalne w skutkach może być nieumiejętne obchodzenie się z przewodami gazowemi, lub elektrycznemi, nie mówiąc już o codziennych „tragedjach“ domowych na temat źle ogrzanych mieszkań, opóźnionego czy niedogotowanego obiadu.

Chcąc jak najlepiej zastosować istniejące dziś środki oświetlania i ogrzewania, musimy:

1) wiedzieć, co do dziś technika i wynalazczość ludzka już dokonały na tem polu.

2) orjentować się zasadniczo w istocie i zastosowaniu sposobów ogrzewania i oświetlania.

3) rozumieć, z punktu widzenia ekonomji i praktyki, które z nich są godne polecenia, oraz pamiętać, jakie stosowanie ich jest godne polecenia, a jakie niedopuszczalne.

4) umieć poznaną teorję dostosować do indywidualnych potrzeb swego gospodarstwa. Warunki te bowiem, ze względu na geograficzne, ekonomiczne, zwyczajowe i t. p., różnice środowisk w jakich żyjemy, są na terenie naszego kraju rozmaite. (Mam tu na myśli naturalnie warunki, jakie nastręcza okolica, w której się mieszka; np. ktoś. mieszkający w głębi puszczy litewskiej, gdzie drzewa jest nadmiar, i piece przystosowane do palenia drzewem, nie będzie gospodarował racjonalnie, jeśli zechce palić węglem kamiennym, mimo, że jest to opał w zasadzie wydajniejszy od drzewa. Podobnie ktoś, posiadający kuchenkę gazową, a instalujący naftowy „Primus“ („ze względu bezpieczeństwa“, jak się to często słyszy) nie postępuje racjonalnie, mimo że w domu, w którym niema instalacji gazowej, ten sam „Primus“, będzie godnym polecenia sprzętem.

Co się tyczy możliwości stosowania u nas różnych rodzajów paliwa (do celów ogrzewania i oświetlania), to jako źródła energji cieplnej i świetlnej musimy wymienić:

1) elektryczność,

2) gaz,

3) paliwa stałe,

4) paliwa płynne.

Wbrew tradycji historycznej, któraby nakazywała wyjść od „krzesiwka z krzemienia i próchna“, „ogarka“ i legendarnego łuczywa, które przyświecało naszym praszczurom, rozważania nasze o świetle i opale rozpoczniemy od tego, co dziś rozpowszechnia się najbardziej i ma najlepsze widoki na przyszłość.

1) Elektryczność, zwłaszcza w miastach i miej-

scowościach fabrycznych, posiadających własne elektrownie, jest już dziś bardzo rozpowszechniona. Zastosowanie jej w gospodarstwie nie nastręcza żadnych trudności. Wystarczy odkręcić kurek, aby natychmiast móc stosować wszechstronnie prąd elektryczny. (oświetlenie, ogrzewanie, i związane z tem różne czynności gospodarskie).

Przy zakupie żarówek czy aparatów elektrycznych należy pamiętać, jakie jest napięcie prądu w mieszkaniu. Może być bowiem 110 lub 220 Volt. Odpowiednio muszą być dobrane przybory i przyrządy, w przeciwnym bowiem razie nie moglibyśmy ich używać. Ze względu na to, że w różnych miejscowościach a nawet w obrębie samej stolicy napięcie prądu bywa różne, zrobimy najlepiej, kupując aparaty, które przez odpowiednie przełączenie przewodów dadzą się w każdem miejscu zastosować (dotyczy to żelazek, imbryków, maszynek do grzania i t. p.).

Zużycie prądu mierzy się na kilowatgodziny; liczniki elektryczne, na których zużycie zaznacza się wyskakującemi liczbami, są odczytywane co pewien czas (mniej więcej co miesiąc) przez funkcjonarjuszy elektrowni. Rachunek elektrowni opiewa na ilość kilowatgodzin, zużytych w czasie od — do. Po odczytaniu licznika notuje elektrownia stan jego, a tę liczbę odlicza w miesiącu następnym. Nie nastawia się bowiem licznika po odczytaniu na 0.

2) Gaz, tańszy od elektryczności, coraz szersze znajduje u nas zastosowanie. Jedynie w dziedzinie oświetlenia, ze względu na wygodę, jest rugowany przez elektryczność — na innych polach gospodarstwa domowego jest poprostu niezastąpiony. (O istniejących urządzeniach gazowych i możliwościach stosowania gazu w gospodarstwie domowem będzie mowa w nast. rozdziale).

Musimy stwierdzić, że gaz ma dziś jeszcze wielu przeciwników, którzy jako główny motyw swej niechęci do urządzeń gazowych wysuwają grożące niebezpieczeństwo. Niewątpliwie, zatrucia gazem często bywają śmiertelne, ale dzieje się to nie z winy instalacji, lecz z winy nieostrożnego i niedbałego odbiorcy gazu. Jeżeli dopilnuje się w domu, lub wdroży w to służącą, aby kurki gazowe po użyciu szczelnie zamykać, a zawsze przed nocą i wyjazdem na dłuższy czas sprawdzi, czy główny dopływ gazu jest zamknięty (główny kran znajduje się zwykle obok gazomierza), można spać spokojnie, nie obawiać się zaczadzenia. O ileby się zauważyło, że „czuć" gaz w mieszkaniu, a więc, że jakiś przewód jest nieszczelny i gaz wydziela się nazewnątrz, należy główny dopływ gazu zamknąć, okna pootwierać dla wywietrzenia i zawezwać montera. Często praktykowane szukanie miejsca, gdzie gaz uchodzi, zapomocą płonącej zapałki lub świecy, nie jest wskazany, bo może spowodować wybuch.

Często słyszy się też o szkodliwości spalin gazowych, wydzielających się przy pracy aparatów dla organizmu ludzkiego. Przy gotowaniu na kuchniach gazowych istotnie spaliny uchodzą wolno w powietrze, ale po przewietrzeniu ubikacji, w której gotujemy, nikomu niebezpieczeństwo z tego powodu nie grozi. Natomiast piece do ogrzewania wody (w łazienkach) oraz piece pokojowe, zaopatrzone są zwykle w rurę, która odprowadza spaliny do komina. O ile przy budowie domu nie przewidziano specjalnych, wąskich wylotów dla spalin gazowych, można dać im ujście do zwykłych kominów od pieców.

Zużycie gazu mierzy się w metrach sześciennych = kubicznych. Ile zużyto m³. gazu odczytać można na liczniku, zwanym gazomierzem. Na gazomierzu znajduje się 5 tarcz, na których mierzy się tysiące, setki, dziesiątki, jednostki, i ułamki m³. gazu. Gazomierz, o kilku tarczach, ma więc taką zasadę, co zegar, któryby na 3 oddzielnych tarczach wskazywał 1) godziny, 2) minuty, 3) sekundy. Wyobraziwszy sobie taki zegar i sposób odczytywania go, z łatwością, będziemy mogły orjentować się na 5 tarczach gazomierza.

Jeżeli np. na tarczy, wyobrażającej tysiące, widzimy, że wskazówka przeszła 1 ale nie doszła do 2, wiemy, że zużyto dotąd 1.000 m³. gazu. Jeśli na tarczy 2) wyrażającej setki m³. wskazówka znajduje się między cyfrą 7 a 8, odczytamy 700 m³. Gdy np. na tarczy 3) wyrażającej dziesiątki, wskazówka znajduje się między 6 — 7, wiemy, że zużyto 60 m³. Gdy na 4) tarczy, jednostek wskazówka znajduje się między 2 a 3, odczytujemy 2 m³. Wreszcie z tarczy ostatniej, gdzie wskazówka jest między 8 a 9 odczytujemy, że zużyto 0,8 m³. gazu. Przy takim układzie odczytamy więc, że zużycie gazu wynosi 1.762,8 m³. gazu. Odczytywanie gazomierza przedstawia się z pozoru zawile, przy zrozumieniu jednak tej zasady i dobrem oświetleniu (co niestety rzadziej się zdarza, bo gazomierze zwykle umieszczone są wysoko lub w kącie) nie nastręcza ta sprawa żadnych trudności. Gazomierz powinno się odczytywać często, jeśli chce się zdawać sobie sprawę z iłości, zużywanych np. na ugotowanie obiadu, przyrządzenie kąpieli, ogrzanie pokoju piecem gazowym i t. p.

Gazownie sprawdzają stan liczników co miesiąc, zapisują odczytane cyfry, odejmują od tych, które były zapisane w ubiegłym miesiącu i wystawiają rachunek za zużyty gaz. Podobnie bowiem, jak w licznikach elektrycznych, i w gazomierzach nie niweluje się ich po każdorazowem odczytaniu.

Dziś już wprowadza się, na wzór liczników elektrycznych, gazomierze, na których zamiast 5 tarcz, wyskakują liczby, co znacznie upraszcza kontrolę.

W niektórych miejscowościach na Podkarpa-

ciu. używają do ogrzewania *gazu ziemnego*, który jest doprowadzany rurami do mieszkań.

W zakresie *paliwa stałego* możemy rozróżnić: *drzewo, węgiel i torf*.

Drzewo, zależnie od jakości, może być wydajniejsze lub mniej wydajne w paleniu (tabela wydajności poszczególnych gatunków drzewa poniżej).

Węgiel spotykamy w handlu w kilku gatunkach: najtwardszy Górnośląski i węgiel brunatny, o niskiej wartości kalorycznej.

Poza węglem, który spalamy w stanie surowym, z doskonałym wynikiem można palić *koksem* (np. przy ogrzewaniu centralnem) a przy opalaniu pieców dobrze palą się też *brykiety* (z miału węglowego).

Wreszcie w okolicach, obfitujących w torf, i to paliwo może oddawać usługi.

Im lepsze jest paliwo stałe, im więcej ciepła daje, tem mniej pozostaje po niem popiołu i niespalonych resztek.

Ze względu na to, że najwięcej paliwa stałego wychodzi w zimie, należy się w nie w porę zaopatrzyć, pamiętając, że zakup hurtowy zawsze się kalkuluje taniej, niż detaliczny. Cena węgla jest zwykle w miesiącach letnich nieco niższa, niż w zimie (najniższa w lipcu).

Co do drzewa, to trzeba wybierać twarde i suche. Wogóle zasadą przy zakupnie paliwa stałego powinna być *jakość* a nie niska cena, gdyż tylko dobre gatunki się opłacają.

4) Paliwa *płynne*, to nafta, spirytus i benzyna. Nafta w dobrym gatunku jest przezroczysta, posiada lekki połysk niebieskawy, i charakterystyczną, ale nie odrażającą woń.

Spirytus (skażony) bywa używany do ogrzewania i oświetlania w znacznie mniejszym stopniu niż inne gatunki paliwa.

To samo można powiedzieć o *benzynie*, która w gospodarstwie domowem niema właściwie zastosowania, jako paliwo maszynki, ogrzewane benzyną, spotyka się w przedsiębiorstwach fabrycznych laboratorjach.

Wreszcie wspomnieć wypada o najnowszym wynalazku, jakim jest spirytus *komprymowany*, znany w handlu pod nazwą pastylek „Meta". Pali się dobrze, jest bardzo lekki, i idealny w podróży, na wycieczkach i t. p.

Co się tyczy wydajności różnych rodzajów paliwa, to mierzy się ją *kalorjami*. Jak wiadomo, kalorją nazywamy ilość ciepła, potrzebną do ogrzania 1 g. wody o 1 st. C. (np. z 0 st. do plus 1 st. C.).

Z praktyki codziennej wiemy, że płomień gazowy daje więcej ciepła, niż płonące drzewo. Załączona tabelka informuje nas szczegółowo o *wartości kalorycznej*, a więc i *wydatności* różnych rodzajów paliwa.

Rodzaj paliwa	1 kg	ilość kal
drzewo sosnowe		3.100
„ bukowe		4.100
„ dębowe		4.100
torf		4.500
gaz		4.500 — 5.000
węgiel brunatny		4.200
„ kamienny		4.500 — 5.000
„ Gśl. wyższe gatunki	do	7.000
spirytus		7.000
koks	ponad	7.000
nafta		11.000

Wydawca: Tow. Wyd. „BLUSZCZ"
Warszawa, Plac Zamkowy Nr. 9.
Tel. 239-40. Konto P. K. O. 22.355

Kierowniczka Kursów (Red. Odpow.)
WANDA DOBRZAŃSKA

Druk. Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz" — Warszawa, Rymarska 8. Tel. 244-18

JEDYNĄ, NIEZBĘDNĄ W KAŻDYM DOMU **BIBLJOTEKĄ GOSPODARCZĄ**, NIEZASTĄPIONYM DORADCĄ WE WSZYSTKICH DZIEDZINACH, ZWIĄZANYCH Z PROWADZENIEM **GOSPODARSTWA DOMOWEGO**, JEST WYDAWNICTWO

„Życie Praktyczne"

W szeregu doskonale opracowanych działów daje ono fachowe, praktyczne wskazówki, ułatwiające prowadzenie domu, zgodnie z nowoczesnemi wymaganiami.

Dotychczas wyszły następujące zeszyty:

1. PODRĘCZNIKI KUCHARSKIE

Potrawy wigilijne
Przystawki gorące
Zimne przekąski
100 postnych i jarskich dań
Jarzyny na zimę
Leguminy gorące
Co trzeba wiedzieć o grzybach
Potrawy i konserwy z grzybów
Konfitury, kompoty i inne konserwy owocowe
Wyrób serów
Pieczywo domowe
100 potraw z jaj
Ciasta wielkanocne
Zimne napoje
Napoje gorące
Jak kupuje dobra gospodyni
Zimne leguminy
Wina owocowe
Sałaty i sałatki
Jak odróżnić towar dobry od złego (owoce i jarzyny)
Nalewki i likiery
Wędliny domowe
Zwierzyna
Obiady na maszynce
Potrawy z ryb
Jak odróżnić towar dobry od złego (różne produkty spożywcze)
Dyspozycje śniadań, obiadów i kolacyj
Potrawy z jarzyn
Jak odróżnić towar dobry od złego (mięso i ryby)
Drób—sposoby przyrządzania
Zupy i sosy
Cukierki i słodycze domowej roboty
Potrawy z kartofli
Sałaty (hodowla i przyrządzanie)
Jarstwo i surówka
Potrawy z wołowiny
Co można zrobić z owoców
Co można zrobić z mleka
Potrawy z cielęciny
Potrawy z kasz i mąki

2. ORGANIZACJA DOMU I GOSPODARSTWA DOMOWEGO

Odnawianie mieszkania i porządki domowe
Pranie, prasowanie, czyszczenie
Oszczędna gospodyni
Hodowla i tuczenie drobiu
Czyszczenie plam
Jak nosić i przechowywać ubranie
Umeblowanie współczesne (o urządzeniu małego mieszkania)
Czyszczenie przedmiotów codziennego użytku
O pościeli i bieliźnie pościelowej
Dobra gospodyni wyjeżdża na lato
Nie wyrzucaj odpadków
Mleczarstwo i hodowla w małem gospodarstwie
Jak urządzić wzorową kuchnię
Higjena i porządek w naszym domu
Służba domowa
Wnętrze polskiego domu

3. DLA DZIECKA

Ozdoby choinkowe
Kuchnia dziecięca
Domowy warsztat zabawek
Własnej roboty najmilsze zabawki
Jak urządzić jasełka i wykonać kukiełki
Bielizna dziecięca
Ruchome figurki
Zabawki z pudełek

4. KOSMETYKA

Jak pielęgnować włosy
Jak zdobyć i zachować piękność i zdrowie
O pielęgnowaniu rąk
O pielęgnowaniu nóg
Pielęgnowanie twarzy

5. OGRODNICTWO

Mój ogródek (kwiaty)
Mój ogródek (warzywa, inspekty, róże)
Rośliny pokojowe
Owoce w moim ogródku
Pędzenie roślin w pokoju
Mój ogródek (drzewa i krzewy ozdobne)
Zioła lekarskie najlepszem źródłem dochodu
Ozdabianie werand, balkonów i okien
Nasiennictwo praktyczne i dochodowe
Hodowla kaktusów
Zbiór i przechowanie owoców i warzyw

6. ŻYCIE TOWARZYSKIE

Wzorowa pani domu
Umiejętność zachowania się w świecie i w domu
Umiejętność obcowania z ludźmi
O przyjęciach i stole jadalnym
Co, jak i kiedy podawać. Część I i II.

7. Z RÓŻNYCH DZIEDZIN

Wykwintna i praktyczna bielizna
Pisanki
Jak się robi kapelusze
Pies i kot
Wyprawa panny młodej
Spacery i wycieczki
Pielęgnowanie chorych w domu

Cena każdej książki 1 zł. 50 gr. **Z przesyłką pocztową 1 zł. 80 gr.**

Wysyła Administracja „ŻYCIA PRAKTYCZNEGO" — Warszawa, Plac Zamkowy 9.
Konto P.K.O. Nr. 170.
Za zaliczeniem, ze względu na wysokie koszta pocztowe, nie wysyłamy.